AFINAR O LUTO: A composição Musical como Ferramenta Coletiva de Elaboração da morte em Tempos de Individualismo

Amanda Diniz Pinto[1]

RESUMO

Este artigo investiga o potencial da composição musical como ferramenta de elaboração emocional e de enfrentamento do luto em contextos coletivos. A pesquisa articula revisão bibliográfica interdisciplinar, entrevistas com profissionais da saúde mental e da musicoterapia, bem como relatos de compositoras que vivenciaram perdas significativas. A partir da experiência pessoal da autora com o luto, especialmente após o falecimento de seu pai, são analisadas as formas como a composição musical pode contribuir para a expressão simbólica da dor, a reconstrução de vínculos afetivos e a coletivização de experiências que historicamente têm sido individualizadas e silenciadas na sociedade ocidental. O estudo também explora práticas já existentes no Brasil que integram música e saúde mental, discutindo as lacunas e possibilidades para a inserção sistemática da composição musical em políticas públicas de cuidado emocional. Conclui-se que, enquanto tecnologia social, a composição musical apresenta-se como recurso promissor para a promoção da saúde mental, com efeitos terapêuticos tanto no âmbito individual quanto comunitário.

Palavras-Chave: Luto; Composição Musical; Musicoterapia; Saúde Mental; Processos Criativos; Terapia Coletiva.

1 INTRODUÇÃO

A morte é uma experiência universal, inerente à condição humana, que atravessa todas as culturas e períodos históricos. No entanto, a maneira como os sujeitos vivenciam o luto, especialmente em sociedades ocidentais contemporâneas, é fortemente mediada por valores culturais, sociais e econômicos

---

[1] Agente cultural, cantora, compositora, pesquisadora e graduada em Direito pela PUC-MG. E-mail: Site: https://amandona.com.br/#sobre . Artigo científico desenvolvido no âmbito do Projeto Cultural apresentado no Edital Público n° 02/2023 da Lei Paulo Gustavo, sob o Estado de Minas Gerais.

(FREUD, 1996; KÜBLER-ROSS, 2013). Em contextos e sociedades marcadas pela lógica individualista e produtivista do capitalismo tardio, o luto tende a ser silencioso, solitário e, muitas vezes, patologizado, afastando-se de práticas coletivas que poderiam potencializar sua elaboração emocional e psíquica (WORDEN, 2009; BOWLBY, 1980).

Diante desse cenário, este artigo parte da hipótese de que a composição musical, sobretudo em sua dimensão coletiva, pode funcionar como ferramenta terapêutica e socialmente eficaz na elaboração do luto. A proposta é investigar de que maneira o processo criativo da composição musical pode reinserir a vivência da perda em um ciclo mais natural de vida e morte, ampliando as possibilidades de expressão emocional e prevenindo agravos psicológicos do luto não elaborado.

A justificativa para esta pesquisa emerge de um contexto pessoal: a experiência da autora com o luto pela morte de seu pai, ocorrido de forma simbólica no dia de seu aniversário. Esse evento desencadeou uma série de reflexões sobre a relação entre luto, subjetividade e expressão artística. A partir da composição da música “Janaína”, em 2022, dedicada ao pai falecido, e do retorno afetivo recebido de ouvintes que compartilharam suas próprias perdas, consolidou-se o interesse em investigar cientificamente a potência da composição como prática de cuidado e elaboração simbólica.

Além da experiência pessoal, a pesquisa articula saberes interdisciplinares e se ancora na escuta de profissionais da saúde mental e da musicoterapia, assim como na interlocução com outros artistas que também vivenciaram perdas significativas. Para tanto, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com três psicólogos — incluindo uma estudante de Musicoterapia da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). As entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas com base em recorte temático, considerando os seguintes eixos: (i) o luto e suas manifestações psíquicas e sociais; (ii) o papel da música e da arte no enfrentamento da dor; (iii) as potencialidades da composição como prática coletiva de elaboração do sofrimento.

Metodologicamente, trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter exploratório e interdisciplinar, que combina revisão bibliográfica com análise de relatos de experiência. O referencial teórico-dialógico articula autores da psicologia

do luto (FREUD, 1996; KÜBLER-ROSS, 2013; WORDEN, 2009; BOWLBY, 1980), da musicoterapia (PEDROSA, 2024), além de reflexões psicológicas e sociológicas dos entrevistados sobre o impacto do individualismo nas formas contemporâneas de cuidado emocional (ZICKER, 2025; ROQUE, 2025).

O objetivo central deste artigo é compreender de que maneira a composição musical pode atuar como recurso de enfrentamento emocional e como estratégia de coletivização do luto. Especialmente, busca-se: (i) analisar os impactos psíquicos do luto em sujeitos que passaram por experiências de perda; (ii) identificar de que forma a música e, especialmente, a composição, têm sido utilizadas como ferramenta de expressão emocional; e (iii) discutir as potencialidades da musicoterapia e de práticas artísticas espontâneas na promoção da saúde mental em contextos de perda.

Com esta abordagem, pretende-se contribuir para o avanço das discussões sobre a coletivização do sofrimento em tempos de individualismo, apontando caminhos para o reconhecimento da arte — e, mais especificamente, da composição musical — como tecnologia social de cuidado.

2 O LUTO E A CRIAÇÃO MUSICAL: perspectivas do luto para a sociedade e a composição como ferramenta de cura

A morte, apesar de sua universalidade, permanece um tema socialmente silenciado e culturalmente evitado nas sociedades ocidentais contemporâneas. Ao longo da história, sobretudo a partir da consolidação da lógica capitalista e individualista, o luto passou a ser encarado como um problema privado, muitas vezes patologizado e tratado como um obstáculo a ser rapidamente superado (FREUD, 1996; KÜBLER-ROSS, 2013; WORDEN, 2009).

Na sociedade ocidental, a morte tende a ser afastada da experiência cotidiana, transformada em um evento a ser adiado, ignorado ou, quando inevitavelmente enfrentado, acompanhado por expectativas de recuperação emocional rápida. O sofrimento, nesse contexto, é frequentemente associado à sensação de fracasso, uma vez que representa uma interrupção ao fluxo constante

de bem-estar e produtividade, valores amplamente incentivados pela lógica neoliberal.

Essa concepção cultural também se materializa nas políticas públicas. A Consolidação das Leis do Trabalho (CLT), por exemplo, assegura ao trabalhador apenas dois dias de licença remunerada em caso de falecimento de parentes próximos, evidenciando a reduzida margem institucional para a vivência do luto (BRASIL, 1943).

Nas tradições ocidentais cristãs, práticas como o velório, a missa de sétimo dia, os cultos de memória e as visitas ao cemitério funcionam como formas de socialização da dor e de elaboração simbólica da ausência. Esses rituais operam como marcos temporais e coletivos, permitindo que o enlutado expresse sua tristeza em um espaço de acolhimento, sendo reconhecido e amparado em sua dor. Dessa forma, do ponto de vista religioso, a tradição cristã oferece tanto mecanismos de consolo quanto de medo em relação à morte. Inobstante, se por um lado a promessa de vida eterna pode aliviar a angústia da perda, por outro, o temor de julgamento e condenação pós-morte pode intensificar os sofrimentos psíquicos associados ao luto (FREUD, 1996).

No campo psicológico, o luto é compreendido como uma resposta natural do ser humano à perda. Freud (1917) descreveu o luto como um processo de desapego emocional, no qual o sujeito enfrenta o sofrimento, reelabora seus vínculos e reorganiza sua vida emocional. Posteriormente, Elisabeth Kübler-Ross (2013) propôs um modelo das cinco fases do luto (negação, raiva, barganha, depressão e aceitação), que, embora difundido, é alvo de críticas por sua linearidade e reducionismo.

Na experiência pessoal da autora deste artigo, o luto não se apresentou de maneira linear ou previsível. Emoções como tristeza, raiva, culpa e desesperança manifestaram-se de forma simultânea e desordenada. Essa vivência, que motivou tanto a presente pesquisa quanto o processo de composição musical subsequente, reforça a crítica contemporânea ao modelo faseado de Kübler-Ross, ao apontar que o luto se manifesta de forma singular, com variações segundo a história de vida, a cultura e os recursos subjetivos de cada indivíduo.

Na interlocução com profissionais de saúde mental, a psicóloga Adriana Roque, com experiência em Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), destacou que o luto é vivenciado de maneira única e não linear. Em sua prática clínica, observa que fatores como rede de apoio, espiritualidade e experiências prévias influenciam diretamente o modo como os sujeitos enfrentam a perda. A TCC, nesse sentido, busca reestruturar pensamentos disfuncionais e promover estratégias de enfrentamento emocional saudáveis. Em seu relato, Adriana compartilha casos em que a espiritualidade foi central para a ressignificação do sofrimento, apontando a necessidade de reconhecer o lugar da fé e das crenças pessoais no processo terapêutico:

> Cada caso é único. Já atendi pacientes com uma fé religiosa muito presente, e a perda pode gerar uma raiva enorme: 'Por que Deus salvou tantos e não salvou o meu ente querido?'. Nessas situações, a reformulação cognitiva pode partir da própria espiritualidade da pessoa. Uma vez, ajudei uma paciente a reformular a ideia de milagre: 'Ou você vê a vida como se nada fosse milagre, ou como se tudo fosse'. E essa nova lente pode trazer algum alívio. (ROQUE, 2025).

Outros modelos teóricos, como a Teoria do Apego de John Bowlby (1980), ampliam a compreensão do luto ao enfatizar os vínculos afetivos como determinantes na resposta emocional à perda. Worden (2009) também reforça a importância de compreender o luto como um processo multifacetado, afetado por variáveis emocionais, sociais e culturais.

Em busca de ampliar o escopo da pesquisa, a autora entrevistou duas compositoras mineiras: Augusta Barna[2] e Bárbara Leão. Ambas relataram como suas experiências com o luto impactaram suas produções artísticas, reafirmando o potencial da composição musical como espaço de elaboração emocional. Augusta, marcada pela perda precoce do irmão e do avô, identifica o luto como elemento constitutivo de sua identidade artística. Já Bárbara[3], ao perder a mãe durante a

---

[2] Essa memória permanece viva em seu nome artístico: Barna é uma homenagem direta ao avô, um gesto simbólico de continuidade do vínculo. Para ela, carregar esse nome é manter viva uma história. Sua criação musical se concretizou em trabalhos como seu álbum de estreia "Sangria Desatada", que em faixas como "Desobedeça", é possível perceber o atravessamento do luto e da adolescência marcada por rupturas internas e pelo desejo de encontrar um lugar no mundo.

[3] A partir desse acontecimento, o projeto ganhou novas camadas com a inclusão de duas faixas em homenagem: "Carta" e "Cláudia". Segundo ela, essas canções não apenas marcam simbolicamente a perda, mas também funcionam como espaços de elaboração e memória. A artista conta que os

produção de seu primeiro EP “Sal”, transformou a dor em músicas que se tornaram mantras de acolhimento para o público.

Esses relatos reforçam a hipótese central deste artigo: a música, e particularmente a composição, podem funcionar como uma ponte entre vivências individuais de dor e processos coletivos de elaboração simbólica do luto. As respostas do público às obras dessas artistas demonstram que o sofrimento, quando expresso artisticamente, pode ser reconhecido, acolhido e compartilhado socialmente.

Outros relatos, como o da psicóloga Vivian Zicker[4], coordenadora de um grupo de apoio a enlutados por suicídio, apontam para a importância de espaços coletivos de escuta e acolhimento. Vivian destaca que o luto é um processo contínuo, sem ponto final definido, e que os vínculos comunitários estabelecidos em grupos terapêuticos podem ser fundamentais para a superação das fases mais agudas da dor:

> Todo grupo que você consiga ter um acolhimento, um pertencimento de poder falar sobre aquilo que te incomoda num lugar sigiloso, privado, respeitoso, sem julgamento, tem um efeito muito positivo. (ZICKER, 2025).

Ao ser questionada sobre a frequência dos participantes no grupo de apoio, principalmente no momento em que o enlutado superou o momento mais agudo da dor, Zicker (2025) respondeu que não sabe se existe um tempo em que se supera, mas acredita que se lida com isso em fases diferentes e momentos diferentes. Relata que há participantes que integram o grupo há cinco anos, e que a intensidade da dor inicial pode até diminuir, mas o vínculo com o grupo permanece.

---

beats das canções tem origem em um gesto de afeto: Julio Anfer, um amigo que participou da produção musical do trabalho, presenteou-a com um beat construído e inspirado em diferentes músicas chamadas “Cláudia”. A partir dessa base sonora, nasceram as canções que homenageiam sua mãe.

[4] Psicóloga formada pela UFMG em 1987, com especialização em psicoterapias cognitivas. Vivian atua há mais de três décadas na clínica e, nas últimas duas décadas, tem se dedicado a temas ligados à prevenção e pósvenção do suicídio. Atualmente, coordena voluntariamente o grupo de apoio a enlutados por suicídio da UFMG, dentro de um projeto de extensão da Faculdade de Medicina. Seu trabalho está especialmente voltado para os cuidados paliativos e para a escuta de pessoas enlutadas, especialmente em casos de morte por suicídio — um dos lutos considerados mais difíceis pela complexidade emocional e social que carrega.

Para muitos, esse espaço torna-se um lugar de pertencimento, onde se sentem compreendidos e acolhidos de maneira que não encontram na sociedade.

Além disso, há quem permaneça no grupo por uma razão altruísta: o desejo de retribuir o apoio recebido e oferecer suporte a outras pessoas recém-chegadas. Cria-se, assim, uma comunidade em torno da dor e da escuta, que se fortalece especialmente diante da complexidade emocional e social do luto por suicídio. O grupo funciona como um espaço de continuidade do vínculo com os que partiram e também de solidariedade ativa com os que ficaram. A coordenadora aponta ainda que o luto se transforma, e que mesmo quando a dor deixa de ser desesperadora, ela persiste de outra forma:

> A pessoa fica porque acredita, teve esperança de que poderia passar por isso também, e quer que outras pessoas conheçam essa ferramenta. Você vai ser sempre enlutada pelo seu pai. Isso não acaba. O que muda são as formas de se relacionar com esse luto. (ZICKER, 2025).

Além de uma linguagem ancestral, a música é uma constante na história da humanidade. Ela desempenha um papel essencial ao conectar pessoas, histórias e gerações, servindo como um meio simbólico de expressão dos sentimentos e das experiências humanas. Nesse cenário, o simples ato de ouvir ou cantar uma música que ressoe com o que estamos sentindo pode proporcionar uma sensação de alívio ou de compreensão, promovendo um tipo de "liberação" emocional. Muitos psicólogos e terapeutas também utilizam a música como parte de terapias, como a musicoterapia, para ajudar as pessoas a lidar com traumas, estresse e outras questões emocionais.

No entanto, apesar de seus comprovados benefícios em diversas áreas da saúde, a musicoterapia ainda não é uma prática amplamente conhecida ou acessada pela população brasileira. Essa impopularidade pode ser atribuída a uma série de fatores históricos, sociais e culturais[5].

Profissionais como Frederico Gonçalves Pedrosa, reforçam o caráter transformador da composição musical, destacando que o benefício terapêutico não

[5] Há um estigma associado à música e às profissões artísticas de modo geral. O musicoterapeuta muitas vezes herda o mesmo preconceito social que recai sobre músicos — de que não é uma “profissão séria” ou que se trata apenas de talento inato, e não de uma ciência com fundamentação técnica e teórica. A arte, no imaginário popular, ainda é muitas vezes associada ao "dom", ao “esotérico” ou ao “lúdico”, o que descredibiliza o trabalho terapêutico rigoroso envolvido.

reside apenas na estética da obra final, mas no próprio processo criativo. Afirma o musicoterapeuta que o Brasil, apesar de ser um país extremamente musical, nossa musicalidade não se traduz diretamente em um uso consciente da música como ferramenta terapêutica. O acesso à música como entretenimento é amplo, mas a ideia de que a música pode ser usada de forma sistematizada, com objetivos clínicos, ainda é restrita a nichos e pouco divulgada entre a população geral.

Sobre esse fato, lamenta Roque (2025), psicóloga entrevistada, por acreditar que a música seja uma potente ferramenta terapêutica e que promove interações nesse contexto com seus pacientes. Nesse sentido, registra que a última memória a ser apagada da mente é a musical, lembrando que, mesmo em casos de doenças neurodegenerativas como o Alzheimer, melodias familiares continuam acessíveis quando outras lembranças já desapareceram. A preservação da memória musical tem sido observada em diversos estudos e relatos clínicos, reforçando a importância da música como ferramenta terapêutica.

Inobstante, mesmo após a Reforma Psiquiátrica de 2001, que abriu espaço para abordagens mais humanizadas e interdisciplinares na saúde mental, relata Pedrosa (2025) que a presença da musicoterapia nos serviços públicos é quase nula e que falta reconhecimento institucional da profissão. Diz que a musicoterapia, enquanto profissão formal, tem um histórico recente no Brasil. A primeira especialização surgiu em 1972, e os cursos de graduação só começaram a se consolidar a partir dos anos 2000. Mesmo hoje, existem poucas faculdades públicas que oferecem formação em musicoterapia, e ainda menos profissionais atuando efetivamente no sistema público de saúde, o que limita sua difusão. Ainda segundo o entrevistado, a musicoterapia é mais vista como um recurso complementar do que como uma forma de prevenção ou promoção de bem-estar. Registra também que a ciência é mais popular no acompanhamento de crianças autistas e pessoas idosas com demência.

Ao ser questionado sobre o uso da composição como ferramenta de elaboração, Pedrosa (2025) compartilha que, a partir de sua experiência com grupos de tratamento para pessoas com dependência química, o efeito terapêutico da composição não reside necessariamente na letra ou na estética da música, mas sim no próprio processo de compor. Ele observa que esse processo favorece a

motivação para o tratamento, contribui para a redução do estresse e auxilia na diminuição dos sintomas de abstinência. Dessa forma, a composição mostra-se uma ferramenta potente de uso terapêutico que vai além da música em si, sendo aplicável em diversos contextos de cuidado.

Durante a entrevista, Zicker (20255) também abordou a questão da arte como recurso de elaboração. Segundo ela, embora reconheça o valor das manifestações artísticas como forma de canalizar a dor, essas iniciativas costumam surgir espontaneamente por parte dos próprios participantes do grupo, e não como proposta metodológica estruturada.

No mesmo sentido, Roque (2025) relata:

> Eu costumo sugerir: escreva, monte uma playlist, ouça essa música aqui que fala de algo parecido com o que você está vivendo. São formas de expressão emocional muito valiosas, mas que ainda não são tão reconhecidas pelo público em geral como ferramentas terapêuticas com real poder de transformação. Cabe a nós, terapeutas, mostrar o potencial disso também.

Adicionalmente, a experiência de Ariadne Gomes Vilero, estudante de musicoterapia da UFMG, ilustra a eficácia da composição musical em contextos terapêuticos. Seu trabalho com grupos online de enlutados demonstrou que, mesmo entre pessoas sem experiência prévia com a música, o ato de compor coletivamente favoreceu a expressão emocional, a autoestima e o sentimento de pertencimento.

Motivada por sua própria vivência de luto, a estudante decidiu investigar o potencial da musicoterapia em pacientes enlutados, usando da composição musical em grupos terapêuticos com pessoas enlutadas[6]. Assim, estruturou um projeto com oito sessões, que aconteciam semanalmente, voltadas para adultos que estivessem vivenciando a perda de alguém significativo, sem restringir a causa da morte. As sessões foram realizadas de forma online, o que trouxe alguns desafios técnicos para o trabalho com música, mas não comprometeu a profundidade das trocas e o acolhimento entre os participantes.

A condução do grupo teve como foco a escuta, o reconhecimento mútuo e o compartilhamento de experiências. A música foi utilizada como ferramenta principal:

[6] Vilero (2025) desenvolveu o referido trabalho com a orientação de Frederico Pedrosa, musicoterapeuta entrevistado.

os participantes ouviram e discutiram canções e compuseram outras. A metodologia adotada foi flexível e responsiva: quando surgia alguma resistência às propostas — como cantar ou escolher músicas — Vilero (2025) oferecia alternativas, mantendo o ambiente acolhedor e sem imposições. Assim, mesmo aqueles que inicialmente se sentiam inseguros ou desconfortáveis acabavam se engajando, ainda que de forma indireta, por meio da escuta ou de sugestões pontuais:

> Muitos participantes inicialmente acreditavam não serem capazes de compor ou expressar suas emoções por meio da música. Acreditavam que isso exigia dom ou experiência prévia. No entanto, ao perceberem que conseguiam participar da criação coletiva, mesmo que apenas sugerindo palavras ou ouvindo, muitos relataram sentimentos de autoestima, pertencimento e alívio emocional. (VILERO, 2025)

Ao longo das sessões, a estudante narra que foram compostas três músicas, muitas vezes a partir de frases e palavras ditas espontaneamente pelos participantes, que eram organizadas coletivamente em letras. Em alguns momentos, a entrevistada apresenta opções de harmonia para que o grupo escolhesse; em outros, compunha sozinha a melodia com base no material que havia sido construído nas sessões e compartilhava os áudios com o grupo antes do próximo encontro. A música se consolidou como uma síntese emocional do grupo, promovendo sensação de pertencimento e reconhecimento entre os participantes.

Enquanto artista, a motivação de Vilero (2025) partiu de sua própria vivência de luto, após a perda da mãe. Antes disso, embora tivesse um professor que a incentivava a compor, ela não conseguia transformar seus sentimentos em música. Foi apenas após o falecimento de sua mãe que ela encontrou, na composição, uma forma de expressar aquilo que não conseguia verbalizar. Essa abertura emocional coincidiu com sua entrada na formação em musicoterapia, o que reforçou seu interesse em desenvolver uma pesquisa que articulasse sua vivência pessoal com uma intervenção sistematizada.

Sobre a importância e relevância da cultura para os processamentos de luto, tem-se rituais como o ukubhiyozela[7], praticado pelo povo Xhosa na África do

[7] Ao contrário das tradições de luto que podem se concentrar mais na dor da perda, o ukubhiyozela, que pode ser traduzido como "comemorar" ou "celebrar", é um evento de luto que, ao mesmo tempo, celebra a vida da pessoa falecida. Assim é que a morte não é vista como um evento negativo ou isolado, mas como parte de um ciclo contínuo entre o mundo físico e o espiritual, em que a comunidade tem um papel ativo nesse processo.

Sul, e tradições como o Batuque e o Samba de Roda no Brasil. Tais rituais evidenciam como a música tem sido historicamente utilizada como linguagem de elaboração do luto, reforçando seu potencial terapêutico e comunitário[8].

Assim, a composição musical também deve ser tida como uma potente ferramenta de comunicação, tanto do compositor com seu público, quanto consigo mesmo. Seja pelo seu caráter criativo e terapêutico, a composição pode servir como uma válvula de escape para emoções intensas, como é o caso do luto, permitindo que o compositor se comunique de uma forma autêntica e sem limitações verbais.

Essa constatação também encontra ressonância com a experiência pessoal da autora. Diante do falecimento de seu pai, compreendeu que, enquanto artista, a forma mais adequada de elaborar os sentimentos que então atravessavam sua trajetória — entre eles, tristeza, culpa, apatia, ansiedade, desejo intenso de viver e, ao mesmo tempo, uma profunda inércia — seria por meio da composição musical. A música sempre representou para a autora um espaço seguro para sentir e processar emoções complexas. Durante o processo criativo, sente-se livre de julgamentos, podendo expressar-se de forma simbólica e indireta. Pode-se dizer o que deseja sem recorrer à literalidade, organizar com calma o que, internamente, se apresenta de maneira desordenada, e construir narrativas que, muitas vezes, oferecem a possibilidade de estar emocionalmente em lugares onde, concretamente, não está. Ao transpor em palavras e melodias o que antes era apenas sensação difusa, percebeu que, enquanto a morte não a alcançasse, sentia vontade de viver. Essa compreensão fortaleceu sua relação com o propósito existencial, além de ampliar sua percepção sobre o tempo e a finitude da vida.

Além de favorecer a compreensão, organização e expressão de seus sentimentos, a composição musical também se apresentou como uma importante fonte de consolo, uma vez que me proporciona a sensação de preservar a memória de seu pai, contribuindo, de certa forma, para que presença dele permanecesse viva em seu cotidiano e nas relações que a cercam. Essa percepção foi reforçada ao

[8] Músicas e danças são elementos centrais do ukubhiyozela. A música é usada para expressar emoções de luto, mas também de alegria, pois a celebração da vida do falecido envolve um tipo de alegria e aceitação da morte como parte do ciclo da vida. Nesse cenário, para além do canto de canções tradicionais da comunidade, muitas vezes são os próprios membros da comunidade que criam as músicas.

analisar os relatos de Augusta e Bárbara, nos quais identificou sentimentos semelhantes quanto à relação entre o luto e o processo de criação artística.

Tal sentimento de conexão e permanência tornou-se ainda mais evidente após o lançamento de uma das canções que compôs durante seu processo de elaboração do luto: a música intitulada “Janaína”, realizada em parceria com o artista e compositor belo-horizontino Marquim D’Morais. A recepção positiva da obra por parte do público despertou na autora a sensação de que aquele registro artístico poderia atravessar o tempo, sendo transmitido entre gerações e perpetuando-se para além de sua própria existência. Adicionalmente, o retorno afetivo dos ouvintes trouxe certo alívio em relação a um sentimento de culpa que, até então, a acometia: a impressão de que, ao lidar bem com o seu processo de luto e não sofrer de maneira constante, estaria de alguma forma desonrando a memória de seu pai.

A identificação de outras pessoas com os sentimentos expressos na canção reforçou sua compreensão acerca do potencial da arte como elemento de conexão humana. Mais do que isso, estimulou uma reflexão sobre a possibilidade de o luto ser vivenciado de forma menos individualizada e mais coletiva. Diversos ouvintes, após escutarem “Janaína”, compartilharam suas próprias histórias de perda, rememorando entes queridos e relatando suas experiências particulares de luto.

Diante dessas constatações, torna-se evidente que o luto pode ser processado de maneira menos mórbida e melancólica quando abordado de forma coletiva. Essa mudança de abordagem favorece sua inserção no cotidiano, permitindo que o tema seja tratado de forma mais humanizada, leve, natural e compartilhável. Nesse contexto, a utilização da música — e, em especial, da composição — como ferramenta de linguagem e aproximação entre os indivíduos revela-se uma estratégia viável e promissora. Contudo, para que tal recurso alcance maior credibilidade e eficácia, é imprescindível que sejam desenvolvidas experimentações metodológicas que considerem a realidade de grande parte dos grupos terapêuticos contemporâneos, os quais, frequentemente, ocorrem em ambiente online.

Ao dialogar com a literatura da Terapia Ocupacional, especialmente com o estudo de Saciloti e Bombarda (2022), é possível identificar uma lacuna importante nas abordagens teórico-metodológicas voltadas ao acompanhamento de pessoas

em processo de luto. As autoras, por meio de uma pesquisa qualitativa com terapeutas ocupacionais brasileiros, destacam que, embora haja reconhecimento dos impactos do luto nas atividades cotidianas dos sujeitos — como autocuidado, alimentação, sono, lazer e produtividade —, ainda persiste uma carência de práticas estruturadas e fundamentadas teoricamente no campo da saúde ocupacional.

O estudo aponta que a maioria das intervenções ocorre de maneira pontual e não sistematizada, muitas vezes sem o apoio de referenciais específicos sobre o luto, como os propostos por Freud (1917), Kübler-Ross (2013), Worden (2009) ou Bowlby (1980). Além disso, a pesquisa evidencia a ausência de espaços coletivos de escuta e expressão emocional, o que corrobora a crítica feita por autores de diferentes áreas sobre a tendência à individualização do sofrimento nas sociedades capitalistas contemporâneas.

Diante dessa lacuna, a presente pesquisa propõe a composição musical como uma tecnologia social de cuidado, capaz de operar como recurso de intervenção tanto no campo da musicoterapia quanto no âmbito da Terapia Ocupacional. A criação musical, ao proporcionar um espaço seguro para a expressão emocional, pode contribuir para a reestruturação simbólica da perda e a coletivização da dor, aspectos fundamentais para uma elaboração saudável do luto.

A partir das entrevistas realizadas com artistas e profissionais da saúde mental, bem como da experiência pessoal da autora, torna-se evidente o potencial da composição musical como ferramenta terapêutica e de promoção da saúde mental. Ao permitir que os sujeitos transformem suas emoções em linguagem partilhável, a música pode ampliar o repertório de práticas disponíveis aos profissionais que atuam com pessoas enlutadas, especialmente naqueles contextos em que se observam limitações materiais, metodológicas ou institucionais para a condução de grupos de apoio ou intervenções mais estruturadas.

Ao refletir sobre o uso da música como ferramenta de elaboração emocional em contextos coletivos, é pertinente observar que, no Brasil, embora existam iniciativas sociais que utilizam a música com fins terapêuticos, a aplicação sistemática da composição musical como estratégia de intervenção psicológica específica no luto ainda é incipiente e pouco documentada na literatura científica.

Um exemplo relevante é o Coral Vida Urgente, vinculado à Fundação Thiago Gonzaga, no Rio Grande do Sul. Trata-se de um grupo formado por mães e pais enlutados, cujo objetivo é transformar a dor da perda em mensagens de conscientização social e acolhimento emocional por meio da música. A participação no coral funciona como um espaço coletivo de expressão da dor, reconstrução de vínculos sociais e ressignificação simbólica do sofrimento (FUNDAÇÃO THIAGO GONZAGA, 2025).

Outras iniciativas importantes, ainda que com foco mais amplo e não restrito ao luto, incluem projetos como o Instituto Baccarelli, o Projeto Guri, o programa NEOJIBA e os núcleos de musicoterapia vinculados aos Centros de Convivência e Cooperativa (Cecco) da cidade de São Paulo. Nestes espaços, a música — e, em alguns casos, a composição — é utilizada como ferramenta de inclusão social, promoção da saúde mental e fortalecimento de vínculos comunitários (INSTITUTO BACCARELLI, 2025; NEOJIBA, 2025; PROJETO GURI, 2025).

Ademais, observa-se um movimento crescente de coletivos de musicoterapia comunitária, como o Coletivo MT e o projeto ReconstruSom, que realizam oficinas de composição, escrita de letras e criação musical com populações em situação de vulnerabilidade social, incluindo mulheres vítimas de violência e pessoas em situação de rua (RECONSTRUSOM, 2025).

No âmbito da saúde mental pública, espaços como o Cecco Trote, vinculado à Prefeitura de São Paulo, também oferecem oficinas de composição musical integradas a grupos terapêuticos voltados a usuários da rede de atenção psicossocial, incluindo pacientes em sofrimento psíquico e emocional (CECCO TROTE, 2025).

É importante destacar, entretanto, que a maioria dessas iniciativas não possui um enfoque específico na elaboração do luto através da composição musical, mas sim em processos de inclusão, socialização e expressão emocional ampliada. Essa lacuna reforça a pertinência da presente pesquisa ao propor a composição musical como um recurso metodológico específico para o enfrentamento do luto, com potencial de ser integrado a políticas públicas, práticas clínicas e projetos sociais de acolhimento.

A partir dessa análise, reafirma-se que a composição musical, enquanto linguagem simbólica e afetiva, pode desempenhar um papel central na construção de espaços coletivos de escuta, validação emocional e ressignificação da perda. Tais práticas podem contribuir para o enfrentamento saudável do sofrimento, oferecendo uma alternativa viável à lógica individualizante e medicalizante que ainda predomina nas abordagens convencionais ao luto no Brasil.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa buscou refletir sobre a composição musical como ferramenta com potencial terapêutico para a elaboração do luto, fundamentando-se na escuta de compositoras que experienciaram a perda parental em contextos diversos, bem como na análise de relatos de profissionais da saúde mental e de experiências práticas envolvendo dinâmicas grupais. Com ênfase na palavra cantada e no processo criativo, o objetivo central foi compreender de que forma a composição pode configurar-se como espaço simbólico de enfrentamento, elaboração emocional e coletivização do acolhimento às pessoas enlutadas.

Entre os sujeitos habituados ao uso da arte como linguagem expressiva, evidenciou-se o caráter terapêutico intrínseco à composição musical. A possibilidade de verbalizar sentimentos por meio da criação artística fortaleceu o processo de elaboração da dor vivenciada pelas compositoras entrevistadas e, igualmente, pela própria autora desta pesquisa. Em contrapartida, para sujeitos não familiarizados com a música enquanto forma de expressão, o processo mostrou-se mais desafiador. No entanto, os dados sugerem que, quando inserida em contextos coletivos e mediada por profissionais capacitados, como musicoterapeutas, a composição torna-se mais acessível, abrindo possibilidades para a expressão emocional e o fortalecimento de vínculos sociais.

Verificou-se, portanto, que em espaços coletivos a composição pode alcançar efeito semelhante entre pessoas com pouca ou nenhuma experiência prévia com práticas artísticas. Nesse sentido, a composição surge não apenas como um meio de expressão verbalizada, mas também como um espaço de presença,

escuta interna e autoconhecimento, promovendo a autoestima ao proporcionar aos sujeitos a sensação de conquista e de superação de desafios criativos. Ressalta-se que o efeito terapêutico identificado não reside exclusivamente na letra ou na estética sonora da obra final, mas, sobretudo, no próprio processo de criação.

Os dados coletados evidenciaram ainda que a formação de grupos de apoio entre enlutados desempenha um papel fundamental na construção de vivências mais saudáveis da perda. Os grupos terapêuticos oferecem um espaço de escuta mútua, reconhecimento e pertencimento, contribuindo para reinserir a morte no fluxo natural da vida, deslocando-a de um lugar de tabu e isolamento para uma experiência compartilhada e potencialmente transformadora. Quando a composição musical é integrada a esses espaços, ela amplia as possibilidades simbólicas de elaboração do luto.

Contudo, observou-se que a música ainda carece de reconhecimento social amplo como recurso terapêutico legítimo no campo da saúde mental brasileira. A prática da musicoterapia permanece restrita a nichos específicos, com baixa inserção nas políticas públicas de saúde e raramente incorporada como estratégia de prevenção. Nesse cenário, destaca-se o papel fundamental de terapeutas e profissionais da saúde em geral como agentes de difusão e validação da música enquanto ferramenta terapêutica eficaz, podendo incluir dinâmicas musicais até mesmo em atendimentos individuais.

A criação de grupos terapêuticos que utilizem a música e a composição como prática regular, mesmo fora de contextos específicos de luto, revela-se uma possibilidade promissora de prevenção, fortalecimento de redes de apoio e construção de uma cultura de elaboração coletiva das emoções. Tais iniciativas poderiam preparar os sujeitos, previamente, para lidar de forma mais saudável com eventuais processos de perda.

Entretanto, a participação presencial em práticas regulares de criação e escuta encontra desafios consideráveis, especialmente diante das exigências de produtividade que marcam a sociedade contemporânea. Nesse contexto, os encontros virtuais surgem como alternativa viável, permitindo maior acessibilidade e viabilizando a manutenção de espaços de escuta e elaboração emocional.

Outro aspecto relevante emergente foi o reconhecimento de que o luto atua como agente de transformação não apenas na vida emocional dos sujeitos, mas também nos processos criativos envolvidos na cadeia produtiva musical. O impacto da perda reorganiza conteúdos, métodos e dinâmicas de produção, refletindo-se em escolhas estéticas, relações profissionais, escuta entre colaboradores e no sentido atribuído ao fazer artístico. Importa destacar que a associação entre luto e arte não implica, necessariamente, a produção de obras centradas na dor ou no sofrimento explícito. Muitas vezes, o que emerge são novas perspectivas, compreensões e sentimentos resultantes da vivência da perda.

Reafirma-se, portanto, que a composição musical, compreendida enquanto prática artística e tecnologia social de cuidado, possui potencial terapêutico expressivo. Para que tal potencial seja plenamente reconhecido e explorado, torna-se imprescindível ampliar o investimento em políticas públicas, formação acadêmica e ações de difusão cultural que legitimem a música como recurso terapêutico, tanto em caráter reativo quanto preventivo. Ao transformar a dor em linguagem e a linguagem em vínculo, a canção oferece ao sujeito enlutado a possibilidade de ressignificar a perda, reconstruir sentidos e experienciar o luto como um processo compartilhado e socialmente reconhecido.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Consolidação das Leis do Trabalho – CLT. Decreto-Lei nº 5.452, de 1º de maio de 1943. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/decreto-lei/del5452.htm. Acesso em: 14 jun. 2025.

BOWLBY, John. Attachment and Loss. Vol. III: Loss. 2. ed. Nova York: Basic Books, 1980.

FREUD, Sigmund. Luto e melancolia. In: FREUD, Sigmund. Obras psicológicas completas. Rio de Janeiro: Imago, 1996.

FUNDAÇÃO THIAGO GONZAGA. Coral Vida Urgente. Porto Alegre, 2025. Disponível em: https://www.vidaurgente.org.br. Acesso em: 14 jun. 2025.

INSTITUTO BACCARELLI. Programas Sociais. São Paulo, 2025. Disponível em: https://institutobaccarelli.org.br. Acesso em: 14 jun. 2025.

KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre a morte e o morrer. 5. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

NEOJIBA. Núcleos Estaduais de Orquestras Juvenis e Infantis da Bahia. Salvador, 2025. Disponível em: https://neojiba.org. Acesso em: 14 jun. 2025.

PEDROSA, Frederico Gonçalves. Entrevista concedida à autora. Belo Horizonte, 2025.

PROJETO GURI. Programa Sociocultural. São Paulo, 2025. Disponível em: https://www.projetoguri.org.br. Acesso em: 14 jun. 2025.

RECONSTRUSOM. Coletivo de Musicoterapia Comunitária. Belo Horizonte, 2025. Disponível em: https://www.reconstrusom.org. Acesso em: 14 jun. 2025.

ROQUE, Adriana. Entrevista concedida à autora. Belo Horizonte, 2025.

SACILOTI, Bruna Patrícia; BOMBARDI, Larissa Marchiori. Abordagem ao luto: aspectos exploratórios sobre a assistência de terapeutas ocupacionais. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, São Carlos, v. 30, n. esp., p. e3142, 2022.

VILERO, Ariadne Gomes Vilero. Entrevista concedida à autora. Belo Horizonte, 2025.

WORDEN, J. William. Grief counseling and grief therapy: a handbook for the mental health practitioner. 4. ed. Nova York: Springer, 2009.

ZICKER, Vivian. Entrevista concedida à autora. Belo Horizonte, 2025.

CULTURA E TURISMO

MINAS GERAIS

GOVERNO DIFERENTE. ESTADO EFICIENTE.

MINISTÉRIO DA CULTURA

GOVERNO FEDERAL

UNIÃO E RECONSTRUÇÃO